

Të dashura Familje,

Mbajeni familjen tuaj të sigurt dhe të shëndetshme këtë verë, pavarësisht nëse do të qëndroni në Qytetin e Nju Jorkut apo do të udhëtoni! Udhëtarëve mund t'u nevojitet të marrin masa shtesë paraprake për shkak të rrezikut të shtuar nga disa infeksione.

Këshilla për Sigurinë gjatë Verës dhe Udhëtimeve



Parandaloni sëmundjet e shkaktuara nga pickimet e insekteve. Rriqrat dhe mushkonjat mund të përhapin sëmundje në Qytetin e Nju Jorkut dhe në shumë pjesë të SHBA-së dhe botës. Përdorni repelentë kundër insekteve që përmbajnë DEET, picaridin, IR3535 ose vaj eukalipti limoni. Trajtoni veshjet dhe pajisjet me permetrinë dhe vishni këmbis me mëngë të gjata, pantallona të gjata, këpucë të mbyllura dhe kapele. Kontrolloni për rriqra pasi të keni qëndruar në zona pyjore dhe fusha me bar të lartë. Nëse jeni jashtë SHBA-së, flini nën rrjetë kundër mushkonjave në zonat ku ka sëmundje që transmetohen prej tyre. Për më shumë informacione, vizitoni nyc.gov/health/ticks dhe nyc.gov/mosquito



Kujdesuni gjatë motit të nxehtë. Vishni rroba të lehta dhe të gjera. Qëndroni në vende të freskëta, në hije dhe larg rrezeve të drejtpërdrejta të diellit. Pini shumë lëngje edhe nëse nuk ndieni etje dhe shmangni pijet me sheqer. Kalimi qoftë edhe i disa orëve në një ambient me ajër të kondicionuar mund të zvogëlojë rrezikun e sëmundjeve të lidhura me të nxehtin. Për më shumë informacion vizitoni: nyc.gov/health/heat



Mbajini fëmijët të shëndetshëm në ujë. Mbikëqyrini fëmijët gjatë gjithë kohës kur notojnë ose luajnë në ujë. Mos hyni në ujë nëse keni pasur diarre gjatë dy javëve të fundit. Kujtojuni fëmijëve të mos gëlltisnin ujë. Çojini fëmijët shpesh në tualet.



Qëndroni të sigurt pranë kafshëve. Mos përkëdhelni dhe mos ushqeni kafshë të egra. Kërkoni lejen e pronarit përpara se të preknin ndonjë qen, mace ose kafshë tjetër shtëpiake.



Vizitoni ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor të paktën katër javë përpara një udhëtimi ndërkombëtar. Pyetni për barnat ose vaksinat e nevojshme, si ato kundër malaries, etheve tifoide ose hepatitit A, në varësi të destinacionit tuaj. Foshnjat e moshës 6 deri në 11 muaj duhet të marrin një dozë të hershme shtesë të vaksinës që përmban komponentin kundër fruthit, ndërsa fëmijët e moshës 12 muaj e lart duhet të marrin dozën e parë ose të dytë përpara udhëtimit. Sigurohuni që ju dhe fëmijët tuaj të jeni të përditësuar me vaksinat rutinë. Për të gjetur një qendër vaksinimi, telefononi **311** ose vizitoni: nyc.gov/healthmap/vaccines



Shmangni sëmundjet diarreike gjatë udhëtimeve ndërkombëtare. Pini ujë të ambalazhuar ose dezinfektoni ujin duke e zier për të paktën një minutë. Shmangni akullin në pije dhe konsumimin e frutave ose perimeve të pagatuara që nuk mund të qërohen. Sigurohuni që mishi të jetë plotësisht i gatuar dhe të shërbehet i nxehtë.

Megjithëse vera sapo ka filluar, është e rëndësishme të filloni planifikimin për një rikthim të shëndetshëm në shkollë në vjeshtë, duke u siguruar që fëmijët të jenë të përditësuar me vaksinat rutinë dhe të kenë gati çdo medikament dhe formular shëndetësor të nevojshëm. Kryeni çdo ekzaminim fizik të kërkuar për pranimin e ri dhe sigurohuni që Formulari i Ekzaminimit Shëndetësor të Fëmijëve dhe Adoleshentëve (Child and Adolescent Health Examination Form, CH205) t'i dorëzohet infermierit të shkollës përpara fillimit të vitit të ri shkollor.

Me respekt,



Shama Ahuja, PhD, MPH
Ndihmës Komisionere, Byroja e Sëmundjeve Ngjitëse